
Place des orthèses plantaires chez l'adolescent sportif indications et limites



Colin GERARD - Podologue

Dans le cadre des épiphysites de croissance:

(Osgood-Schlatter / Köhler-Mouchet / Sever...)

- rôle antalgique et traitement symptomatique:

diminuer la douleur, limiter les compensations antalgiques.

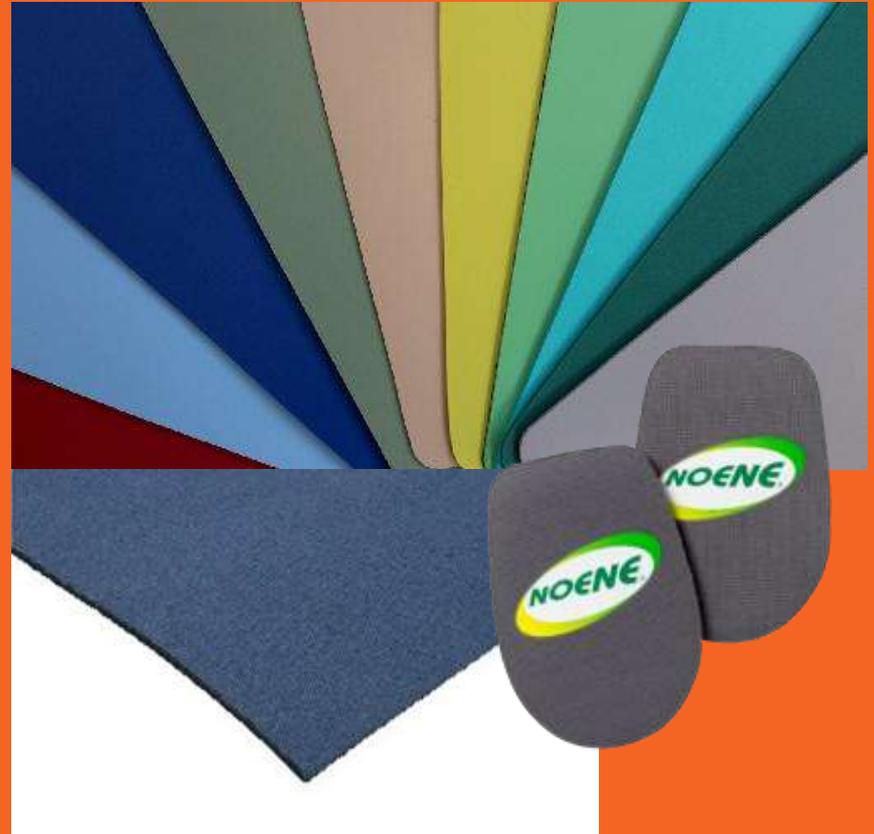
utilisation de matériaux techniques aux propriétés amortissantes et / ou d'absorption de chocs:



notamment:

- **Polyurethane (Poron)**
mousses souples; shore bas et différentes épaisseurs
- **Caoutchouc visco-élastique (Noene)**
absorption des chocs / anti-vibratoire et bonne résistance
- **Néoprène et EVA (Chockless)**
revêtement mousse haute densité

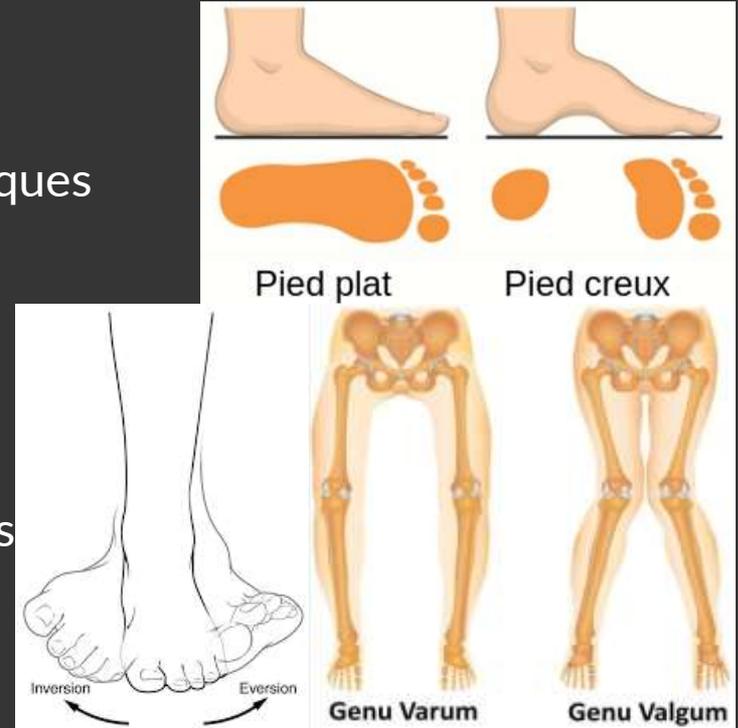
à utiliser en complexage



— - rôle correctif / compensateur des troubles morpho-statiques:
limiter les amplitudes problématiques, corriger les déviations articulaires
pathologiques du membre inférieur:

- pieds creux spastiques / pieds plats hypotoniques
- inversion / éversion
- genu valgum / genu varum
- genu flexum / genu recurvatum
- inégalités de longueur des membres inférieurs

- évaluation des déviations en dynamique



La prise en charge podologique s'inscrit dans un protocole de soin pluridisciplinaire.

—
intérêt de l'orthèse plantaire pour
optimiser la phase de repos puis
pour accompagner la phase de
reprise de l'activité sportive.

+ Ne pas négliger le rôle psychologique de l'appareillage.

mais...

Les Limites:

Sur l'aspect antalgique:

→ **Trop d'amorti peut être délétère** et contre productif.

La douleur est un signal d'alarme.

[+ l'amorti n'a d'intérêt que dans la phase d'attaque au sol]

→ **Effet de "tuteur"** de l'appareillage
perte de la souplesse naturelle du pied et hypersensibilité du capiton plantaire

→ à moyen terme, **l'objectif reste l'arrêt du traitement** / le retrait des semelles orthopédiques; d'où l'importance de **réévaluer régulièrement la compensation**

Sur l'aspect correctif::

- **L'absence de trouble associé** limite, de facto, le rôle des orthèses
- **Pas d'origine purement et strictement podologique** et donc importance de la coopération des différents acteurs.

- **Bonne compréhension et adhésion du patient** au protocole de soin et aux mesures de prévention (repos, alimentation, etc.)
- **Bonne adaptation de la compensation au type de pratique** mettre en balance l'intérêt d'une correction à la ville et / ou au sport.

Importance de la Chaussure

au sport & à la ville

Pied + Chaussure = 1

- La bonne adaptation du chaussant peut parfois suffire à solutionner la majeure partie du trouble podologique
- si semelles orthopédiques, leur efficacité est directement dépendante du chaussage.





au Sport:

- Chaussure bien adaptée au type de sport, au terrain, à l'intensité de la séance.
- Choisir ses chaussures avec ses pieds et pas avec ses yeux
- Essayer les chaussures
- Attention aux pseudo-innovations et modèles "gadgets"

à la Ville:

- Une chaussure de ville mal adaptée et même simplement mal maintenue va créer / entretenir des tensions qui sont de nature à ralentir la guérison et perturber la reprise de l'activité sportive
- pas de tongs, de claquettes, de sabots, etc.



Quelques conseils:

- **Privilégier un lacet classique bien serré**
Pas de "chaussons" à enfiler, pas de lacets élastiques. Attention au combo velcro + élastique.
- **Choisir la bonne taille**
bonne longueur et bonne largeur
- **Prudence avec les modèles de seconde main**
même en l'absence d'usure extérieur, la qualité de maintien et les propriétés technique de la chaussure peuvent être affectées



Merci de votre
attention

